

Vertical Centering® - Wege zur heilenden Ganzheit

Ein stiller Weg in unsere Natur
dem Körper, der Bewegung, dem wahrnehmenden Bewusstsein und der Zentrierung.

mit Silvia Siegenthaler

Sommerkurs auf der Rigi Schweiz
Freitagabend bis Sonntagnachmittag,
29.-31. August 2025

Vertical Centering® will dem Himmel Boden und dem Boden Himmel schenken.

Wir sind eingeladen die Dominanz des Kopfes in Balance mit dem Herz, dem Bauch und den Füßen zu bringen. Wir arbeiten liegend, sitzend und stehend. Wir entdecken und erfahren natürliche Lebensprinzipien in Einheit von Körper, Geist und Seele. Leichtigkeit taucht auf, wenn wir in uns zuhause sind.

Das Seminar beinhaltet

- Erforschen und erkunden der Bewegungsräume des Körpers und der Seele
 - Ausrichtung und dynamische Mitte
 - Harmonikale Weisheit vom Mikrokosmos des Körpers
 - Erleben der Poesie unserer *heiligen Anatomie*
 - Wahrnehmung, Intuition
 - Sakraler Gesang
 - Vokal- Konsonanten-Heilgesang
 - Lichtkraft der Laute und Silben des eigenen Namens
 - Innehalten, *Stille, Meditation, Gebet*
 - Naturmeditation unter offenem Himmel, am Wasserfall, bei den Bäumen
 - Überraschungen und Unvorhergesehenes
- Kursunterlagen werden abgegeben.

Gemälde, *Involution*, von Silvia Siegenthaler, introvision.ch



**Datum**

29.-31. August 2025, Freitag von 18 bis Sonntag
ca. 14 Uhr

Mitnehmen

Decke, bequeme Bewegungskleider. Wer möchte bringt ein Badtuch mit. Die Naturmeditation lädt zu einem nahegelegenen Wasserfall ein.

Kursbeitrag

CHF 280.-

Übernachtung

mit veg./biol. Vollpension/ Infrastrukturbeitrag:
ab CHF 303 im EZ, ab CHF 293 im DZ. Kursort,

Organisation, Anmeldung

Hotel Zum Goldenen Hirschen, Rigi
Klösterli T: +41 (0) 41 855 05 45,
hotel@kloesterli.ch

Leitung

Silvia Siegenthaler, sensitive Künstlerin, Autorin, eidg. dipl. Therapeutin, Lehrerin für Bewusstseinsentwicklung auf der Grundlage des von ihr entwickelten *Vertical Centering*® – *Wege zur heilenden Ganzheit*; www.introvision.ch

Veröffentlichungen der Kursleiterin sind im Hotel und Seminarhaus *Rigi Klöster* erhältlich

Fachbuch

Meditation – Verbindung mit der inneren Quelle, Inspirationen auf pädagogischer Grundlage;
Govinda Verlag, Zürich 2020

DVD mit illustriertem Textheft

Klang-Reise – Mantras aus verschiedenen Kulturen und Mysterienschulen zusammen mit Armin Risi;
Govinda Verlag, 2. Auflage, Zürich 2019

Poesiekunstkarten